

## Sportslig Anlyse af Talent- og Elitemiljøer (SATE)

SATE-analyse udfyldes af den enkelte klub/organisation, og giver mulighed for at evaluere klubbens/organisationens talent- og elitearbejde. De nedenstående kategorier skal udfyldes så fyldestgørende som muligt om klubbens/organisationens talent- og elitemiljø. Oplysningerne danner baggrund for en talentanalyse foretaget af Eliteidræt Aarhus i samarbejde med klubben, der vurderer det sportslige niveau og -set-up samt talent- og elitemiljø. Oplysningerne danner endvidere baggrund for vurderinger af mulighederne for at kunne opnå støtte fra EIA, herunder ESAA. Det forventes at ansøgeren inddrager alle relevante oplysninger indenfor hver kategori.

**Udfyldt af:** Navn, titel i klub/organisation og dato

Jeanette Finderup (Ungdomsleder) og Thomas Hornbæk (formand) – 01-05-2022

### 1. Klub/Organisation: Orienteringsklubben Pan

### 2. Udviklingsstatus for talent- og elitearbejde:

#### 2.1 Udvikling siden seneste SATE-analyse

- Dansk Orienteringsforbunds (DOF) Elitecenters placering i Aarhus, betyder at Orienteringsklubben Pan (OK Pan) er et naturligt samlingspunkt for eliteløbere i Danmark. I elitecentersammenhæng træner talenter og elite sammen på tværs af junioralderen 14-20 år, ung-seniorelite 20-23 år samt seniorelite. OK Pan fungerer som et naturligt samlingspunkt for alle eliteløbere, hvor sammenhold og træning går op i en højere enhed. Dette har en stor gensidig betydning for såvel OK Pan som DOF. For OK Pan er der ingen tvivl om, at tilstedeværelsen af Elitecentret er med til at smitte af på klubbens løbere, da flere ung-seniorer og seniorer agerer træner og/eller mentorer overfor yngre løbere samtidig med, at de er gode rollemodeller for sporten. For DOF spiller OK Pans størrelse og tyngde i dansk eliteorientering en rolle i sparring og planlægning af dagligdagen og fremtidsperspektiver for talent- og elitearbejdet generelt. Dette samarbejde ønsker OK Pan at styrke endnu mere for på den måde at sikre flere og bedre talenter til fremtidens elitemiljø.
- Samarbejdsaftalen mellem ESAA, DOF og OK Pan er blevet forhandlet på ny for skoleåret 2021/2022, hvor vi pt har 8 løbere under 20 tilknyttet – heraf er 6 på U18 landsholdet samt en på U23 landsholdet. Der er ingen tvivl om, at tilbuddet til folkeskoleelever og gymnasieelever konstant øger OK Pans løberes nationale og internationale niveau. Selvom der også i 2021 har begrænset mulighed for at deltage i nationale konkurrencer og meget få internationale konkurrencer, har klubbens arbejde absolut båret frugt med endnu flere løbere på skamlen i 2021 – hele 51 DM-medaljer fordelt på 19 løbere i alderen 10-20 samt en guldmedalje til EYOC-stafet (EM for D/H16 og D/H18) for H16 vidner om stærkt niveau, der lover godt for fremtiden.
- Ungdomsafdelingens samarbejde med OK Pans eliteafdeling fungerer godt. Der er arrangeres ofte fællestræninger med eliteafdelingen med deltagelse af talenter over 15 år. Disse træninger giver ungdomsløbere mulighed for at teste dem selv op imod OK Pans bedste løbere samt løbere fra

elitecentret, der ligeledes deltager i disse træningssamlinger. På den måde lærer ungdommen, hvad der skal til for at nå helt til tops iform af træning, teknik og strategi.

- Strategien for talent og elitearbejdet følger OK Pans overordnede strategi lanceret i 2020 omkring FOKUS, FÆLLESSKAB og FREMDRIFT, som i sin helhed handler om at skabe de bedst mulige faciliteter og træninger for alle ungdomsløbere, således endnu flere på sigt kan kvalificere sig til talentmiljøet uanset alder med baggrund i kunnen og motivation.
- Alle ungdomsløbere deltager i den samme træning en gang om ugen. Her udfordres alle ungdomsløbere ift. niveau og motivation. Derudover er der mere gradueret træning ift. alder og talent. Ungdomsløbere under 15 deltager i onsdagstræning, der har mere fokus på fysisk løbetræning og styrketræning. Talenter over 15 deltager i orienteringsregion Nords talentcentertræning (TC), hvor der er endnu hårdere træning i terræner i Østjylland med fokus på orienteringsteknik og taktik. Imellem træninger lægges der op til selvudvikling for deltagere i TC-træningen. Alle skal føre specifik træningsdagbog, der følges op på af kontaktrænere samt TC trænerstaben.
- Tørtræningen med fokus på orienteringsstrategier foregår efter hver mandagstræning for alle løbere med sværhedsgrader ift. niveau. Flere gange årlig gives løbere individuelle opgaver, som de kan løse i løbet af ugen, når de finder det passende. Til denne træning har vi hen over året haft gæstetræner fra elitemiljøet for at fortælle om trænings- og løbsstrategier.
- På trods af Covid19 er alle træninger i 2021 gennemført – de fleste med mere end 80% fremmøde. Trænerstaben har skiftet gennem 2021, men alle trænere har alle gennemført eller er i gang med at gennemføre relevante uddannelser i DOF-regi.
- DOF har ændret deres landsholdsstruktur i 2021. OK Pan har været repræsenteret med tre medlemmer i dette arbejde, hvilket er naturligt da klubben fortsat er den klub i Danmark, der har flest ungdomsløbere udtaget til landsholdet. Udgiften hertil er for klubben ligeledes øget markant som følge af succesen, hvilket kræver flere ressourcer på både træner og frivilligsiden. Denne ansøgning skal blandt andet være med til sikre endnu bedre træningmuligheder for talentmassen samt endnu stærkere fokus på overgangsfasen fra talent til elite.

## 2.2 Beskrivelse af klubbens organisation og ledelse (herunder formand og talent/elite ansvarlig)

OK Pan er en orienteringsklub under DOF. Klubben er med sine godt 300 medlemmer den andenstørste orienteringsklub i Danmark. Af OK Pans samlede medlemmer er ca. 75 løbere under 21 år – målt på antal ungdomsløbere, er vi Danmarks største klub, selvom andre klubber opruster kraftig på dette punkt.

Størstedelen af medlemmerne er aktive orienteringsløbere og på forskellig vis aktive i klubarbejdet. På trods af Covid19 situationen, har vi som klub formået at bibeholde ca. det samme antal medlemmer gennem intensiveret rekrutteringsarbejde blandt ungdom, bredde samt seniorer.

Ungdomsafdelingen ledes af et engageret ungdomsudvalg i tæt samarbejde med trænerne, eliteudvalget og bestyrelsen for OK Pan. Ungdomsudvalget er bredt sammensat af forældre til udøvere med forskellige tilgange til sporten. Formanden for ungdomsudvalget sidder i bestyrelsen for OK Pan, som skal godkende de overordnede strategiske og økonomiske beslutninger for ungdomsafdelingen. Medlemmer af ungdomsudvalget er Henrik Boye Ebbesen, Tove Hedegaard Andersen, Brian Rix, Peter Kilden, Morten Kusk samt Jeanette Finderup (formand).

Ungdomsudvalget opgave er at skabe rammerne for træningen af unge under 21 år i klubben, samt ledelse af de 10-12 tilknyttede trænere. Visionen er fortsat at sikre vores position som Danmarks bedste ungdomsafdeling gennem sportslige og sociale kompetencer gennem fokus på at skabe "hele orienteringsløbere", der kan udvikle sig til at blive Danmarks bedste orienteringsløbere og dermed nogle af verdens bedste orienteringsløbere.

### **2.3 Beskrivelse af økonomi/støttekoncept på talent- og eliteområdet:**

#### **Økonomi**

En lille sportsgren som orienteringssporten har ikke den luksus, at det nationale forbund støtter op med større beløb til talent- og elitemiljøet. Klubben er afhængig af selv at kunne finde den nødvendige økonomi.

OK Pans ungdomsafdeling har et årligt budget på 375.900 DKR. Dette beløb skal dække alle aktiviteter inkl. talentområdet. For at få dette til at hænge sammen opererer ungdomsafdelingen med et budgetunderskud på 90.000 DKR, som dækkes af den øvrige klub, samt en 50% egenbetaling fra løberne på specifikke aktiviteter på 217.400 DKR, dertil kommer 100% egenbetaling på øvrige aktiviteter samt udstyr og landsholdstøj.

Selve eliteafdelingen operer ligeledes med underskud, der dækkes ind af klubben generelt.

Både for Ungdoms- samt eliteafdelingen kan talentarbejdet kun løbe rundt med sponsorindtægter og aktiviteter, der er med til at generere økonomi – ungdomsafdelingen afholder Kristi Himmelfartsløb for orienteringsløbere fra hele Danmark samt Nightchamp for orienteringsløbere i Østjylland og eliteafdelingen arrangerer en serie af NighthTrail løb.

#### **Støttekoncept**

Samtlige ungdomsløbere inddeles i grupper i samarbejde mellem trænere, den enkelte løber og deres forældre i forhold til ønsker og ambitionsniveau. Der er flest forventninger og tilbud til gruppe 1 løbere.

Der er følgende støtteregler for ungdomsløbere i Pan:

- Til "Åbne løb" i Danmark giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan.
- Til U0, U1, U2 og junior kurser giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan
- Til U1, U2 og junior sommerlejrer giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan
- Til Kredsungdomsmesterskaber (KUM) giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan

- Til den mere socialt- og fællesskabsorienterede "Hyggeturen" giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan
- Til efterårsturen – der ofte søger mod nordiske o-terræner - giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for OK Pan
- Til det store nordiske Tiomila-løb giver klubben 50% i tilskud til løbere, der er gruppe 1 og 2 løbere, der løber nationalt for OK Pan

Derudover er der også specifik støtte til talenter i form af:

- TalentCenter Aarhus giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for Pan og er gruppe 1 løbere
- Til Udtagesstævner til Dansk Orienteringsforbunds landsholdsgrupper giver klubben 50% i tilskud til løbere, der løber nationalt for Pan og er gruppe 1 løbere
- Til ekstra udtagelse til landsholdssamlinger og mesterskaber giver klubben 50% i tilskud til løbere, som løber nationalt for Pan og er gruppe 1 løbere
- Til ESAA-morgentræning, giver klubben 100% i tilskud til løbere, der løber nationalt for Pan og er gruppe 1 løbere. Dette gælder udøvere på gymnasieniveau og ikke udøvere på folkeskoleniveau. For udøvere på folkeskoleniveau er der ingen betaling.

**2.4 Har klubben en daglig administration/sekretariat?** ja

**2.5 Har klubben formelle samarbejdsaftaler med andre klubber?** ja

Hvis ja beskrives hvilke: Vi afholder to ungdomstræninger årligt sammen med Silkeborg OK. Klubben deltager i Midtjysk ungdomsliga (MUL), der er en konkurrenceløbsserie i april-juni. Sammen med de øvrige Midtjyske klubber, særligt Silkeborg OK og Horsens OK, afholder vi fælles talentcentertræning, TC Aarhus, med en ugentlig træning for de 15-20 årige i terræner i hele Midtjylland.

#### **2.6 Nationalt resultatniveau i klubben:**

Til DM stafet vandt vi seks ungdomsmedaljer. Vi vandt en medalje i alle ungdomsklasserne: D12, D16, D20, H12, H16 og H20. I alt har vi vundet 51 DM medaljer i 2021 og de blev vundet af 19 forskellige ungdomsløbere.

DM Ultralang: Guld – Laura Hornbæk; Sølv – Emilie Dalgaard, Marie Møller Nielsen, Vilhelm Rokkjær;  
Bronze - Carla Bohnsen, Siv Kusk, Villads Skovbjerg

DM Sprint: Guld – Laura Hornbæk, Casper Blakskjær; Sølv - Carla Bohnsen, Marie Møller Nielsen, Bronze – Jonas Als

DM Sprint stafet: Sølv – Carla Bohnsen, Katharina Rokkjær, Vilhelm Rokkjær, Marie Møller Nielsen, Jonas Als

DM Mellem: Guld – Laura Hornbæk; Sølv - Lucas Mcgrail; Bronze – Carla Bohnsen, Emilie Dalgaard, Jonas Als

DM Stafet: Guld – Laura Hornbæk, Sofie Dupont, Emilie Dalgaard; Sølv – Sofie Ulrich, Marie Møller Nielsen, Ella Richardson, Severin Kilden, Anton Boye, Casper Blakskjær, Esbern Obel, Lucas Mcgrail, Vilhelm Rokkjær; Bronze – Anders Secher, Villads Skovbjerg, Jonas Als, Katharina Rokkjær, Olivia Hinge, Carla Bohnsen

DM Lang: Guld – Emilie Dalgaard; Sølv – Carla Bohnsen, Laura Hornbæk, Vilhelm Rokkjær, Casper Blakskjær, Jonas Als; Bronze – Marie Møller Nielsen

DM Nat: Guld – Laura Hornbæk; Sølv – Emilie Dalgaard, Vilhelm Rokkjær, Asbjørn Kaltoft

Vi har haft syv løbere på U18 landsholdet: Anders Secher, Jonas Als, Marie Møller, Villads Skovbjerg, Casper Blakskjær, Emilie Dalgaard, Laura Hornbæk. De samme syv blev alle udtaget til Ungdoms EM.

### 2.7 Internationalt resultatniveau i klubben:

I landsholdsregi har der i 2021 været deltagelse i EYOC (ungdomseuropamesterskaberne) hvor ikke færre end 7 ud af 12 danske ungdomsløbere fra Danmark var fra OK Pan. Her blev det til en guldmedalje i H16 stafet, hvor en af klubbens store talenter grundlagde sejren.

### 2.8 Resultatmålsætning for de kommende 2-3 år:

6 medaljer til DM i hver af disciplinerne: nat, sprint, mellem, lang og ultralang, samt stafet

Seks løbere i en af landsholdsgrupperne

Tre løbere udtaget til Junior VM, Ungdoms EM og seks løbere udtaget til Junior European Cup, hvor målet er podieplaceringer i alle mesterskaber

En top 10 placering til 10Mila i 2023 (international stafet for klubhold)

## 3. Faciliteter:

### 3.1 Beskrivelse af klubbens primære træningsfaciliteter:

Vores primær facilitet er skoven og for mange træninger gælder det Marselisborg skoven.

Klubhuset Silistria er midtpunkt for klubben og fungerer som socialt og orienteringsfagligt mødested og et inspirerende mødested for ungdom, elite og bredde. Klubhuset er et vigtigt aktivt for et inspirerende og udviklende klubmiljø i en sportsgren, som er individuel og foregår alene i skoven.

OK Pan har desuden en minibus, som er et aktivt i det daglige arbejde for både ungdom, elite og bredde. Den er et stort aktivt for klubben, idet o-løb er en sportsgren, der er afhængig af skovadgang udenfor byen, for at kunne optimere træningsudbyttet.

3.2 Har talent- og ungdomsudøvere tilstrækkelig prioriteret adgang til faciliteter? ja

3.3 Har eliteudøvere tilstrækkelig prioriteret adgang til faciliteter? ja

3.4 Er der generelt tilstrækkelig adgang til styrketræningsfaciliteter? ja

3.5 Udviklingsområder og planlagte handlinger på facilitetsområdet:

De løbere som er en del af ESAA har alle muligheder for adgang til styrketræningsfaciliteter i Elitecenteret. Løbere som er 14 år og derover og som ikke er en del af ESAA, har mulighed for at deltage i styrketræning i klubregi mandag kl. 20.

Løbere som er under 14 år, og ikke er en del af ESAA, får styrketræning som en del af onsdagstræning samtidig med at de opfordres til at træne dette på egen hånd i løbet af ugen. Styrketræningstilbuddet er blevet udbygget løbende de sidste 3-4 år, men der er fortsat et stort potentiale for udvikling.

Den individuelle opfølgning på løbere er ligeledes blevet udbygget de sidste år, hvor alle gruppe 1 og 2 løbere har en kontaktræner. Alle gruppe 1 løbere forsøges at tilbyde en personlig træner. Klubbens eliteudøvere anvendes til denne opgave.

Et af de store udviklingsområder for klubben er flere træningsressourcer til at kunne fokusere endnu mere på talentmiljøet samt overgangen fra ungdom til senioremiljøet. En sådan ressource vil skulle arbejde tæt sammen med såvel ungdomsafdelingens trænere samt klubbens bredde træner plus eliteafdelingen. En naturlig del af dette arbejde vil være samarbejde med landstrænere og øvrige elitecentertrænere.

## 4. Talent:

### 4.1 Klubbens talentudviklingspolitik:

Klubbens talentudviklingspolitik er en del af klubbens overordnede strategi samt specificeret i Ungdomsafdelingens strategi, hvor fokus er på udvikling af løbere og trænere, samt implementering af konceptet omkring Træning af Børn og Unge (TBU), som er en videreudvikling af ATK-konceptet.

### 4.2 Klubbens strategi til at rekruttere nye talenter:

Ungdomsafdelingen afholder Skole OL. Vi har etableret formelle samarbejder med to skole over en årrække. Vi tilbyder et introduktionsforløb for ungdom hvert år i maj og i august, samt har løbende introduktion af nye medlemmer. Ungdomsafdelingen afholder hver år sommer o-skole af en uges varighed. Dette er målrettet helt nye løbere.

Sammen med Horsens OK og DOF har OK Pan igangsat et større rekrutteringsarbejde med fokus på orienteringsløb som en familiesport. Vi forventer, at det kan være med til at tiltrække endnu flere nye løbere til klubben.

Vi har ikke fokus på at headhunte talenter fra andre klubber dog ses der flere eksempler på at talentfulde løbere vælger at løbe for OK Pan. Vores målsætning er primært at udvikle vores egne talenter.

### 4.3 Har specialforbundet et udviklet Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) ja/nej

#### Klubstrategi for implementering af ATK:

ATK 2.0 er inkluderet i forbundets arbejde med TBU. I 2018 deltog vi som pilottest i arbejdet og har lige siden forsøgt at implementere TBU, i vores tilbud. Alle trænere har fået tilbud om at komme på opdatering af deres træneruddannelse i forhold til TBU. Vi har købt TBU-bøgerne til alle trænere og TBU konsulenten har deltaget i vores strategiarbejde og deltager i vores fortsatte udvikling af vores træningstilbud som udvikling af vores trænere.

Der tilbydes tre træninger, målrettet ungdomsløbere om ugen. Hvor ungdomstræningen om mandagen er den primære, desuden tilbydes en ungdomstræning om onsdagen og et træningstilbud om lørdagen, som enten kan være deltagelse i klubbens træningsløb eller læringsture rundt i Jylland eller udlandet.

Træningen er niveauinddelt og hvilke kompetencer, de enkelte niveauer kræver, er beskrevet. Det er trænerne der vurderer hvilket niveau, den enkelte løber tilhører.

Derudover har alle løberne inddelt sig i forhold til om de ønsker at være gruppe 1, 2 eller 3 udøvere, hvor tilbud og forventninger til gruppe 1 løbere er flest.

Desuden er træningerne aldersinddelt, hvor der er træninger for de 5-7 årige (mini-træning), 8-10 årige (børne-træning), 11-16 årige (ungdomstræning) og 17-20 årige (juniortræning).

#### **4.4 Beskrivelse af klubbens aldersrelaterede træningsset-up for ungdom/talent**

*Til inspiration kan flere af følgende emner beskrives:* Antal træningspas/-timer pr. uge, gruppe/holdsammensætning, udvikling fra præpubertet til pubertet og til post-pubertet, generel vs. specifik træning, træningsmiljø etc.

Mandag kl. 16.30-18.00 er der minitræning for aldersgruppen 5-7 år samt børnetræning for aldersgruppen 8-10 år. Træningen afholdes samlet, men opvarmning, instruktion og selve træningen foregår tilpasset aldersgruppen.

Mandag kl. 17.00-19.30 er der ungdomstræning for aldersgruppen 11-16 år og juniortræning for aldersgruppen 17-20 år. Træning afholdes samlet, men opvarmning, instruktion og selve træningen foregår tilpasset alder, kompetenceniveau og ambitionsniveau. Kl. 19.00- 19.30 er der teoretisk træning i klubhuset, målrettet løbere i aldersgruppen 14-20 år.

Mandag kl. 20.00-21.00 er der styrketræning på Holme Skole for alle klubbens medlemmer. De ældste ungdomsløbere fra 14-20 år deltager i denne træning.

Tirsdag kl. 8.00-10.00 er der ESAA-morgentræning, hvor for 8.-10. klasse elever, samt elever på ungdomsuddannelse. Tirsdag kl. 18.00-19.30 er der klubtræning med baner som er begynder, lette, mellemsvære og svære. Dette er også et træningstilbud til ungdomsløberne.

Onsdag kl. 18.00-19.00 er der onsdagstræning fra klubhuset. Denne træning er målrettet løbere i alderen 8-16 år. Træningen er aldersopdelt, hvor nogle elementer foregår samlet, andre, hvor træningen tilpasses alderen. Fokus er på fysisk træning, både i form af kondition og teknik, samt cirkeltræning. Foregår dog i terræn med kort og poster. Onsdag kl. 17-20 er der TC-træning for ungdomsløbere over 15 sammen med andre orienteringsklubber i region Nord.

Torsdag kl. 8.00-10.00 er der ESAA-morgentræning, hvor for 8.-10. klasse elever, samt elever på ungdomsuddannelse. Torsdag kl. 18.00-19.30 er der fysisk træning med udgangspunkt fra klubhuset for alle klubbens medlemmer. De ældste ungdomsløbere fra 16-20 år har mulighed for at deltage i denne træning

Lørdage kl. 11-13 er der træningsløb i og omkring Aarhus. Disse træningsløb suppleres flere gange om året med lørdagscup målrettet ungdomsløbere i alle aldersgrupper, samt lørdagslæringsture for gruppe 1 og 2 løbere

Disse træningstilbud suppleres med deltagelse i nationale og internationale løb, samt træningsture i Danmark og udlandet. Der er minimum to weekend-træningstilbud pr måned.

#### **4.5 Beskrivelse af træningsinitiativer, der forbereder klubbens talenter bedst muligt til overgangen mellem talent og elite:**

Deltagelse i løb i ukendt terræn i Danmark og udlandet er vigtigt. Derfor er deltagelse i nationale og internationale løb, samt træningstilbud i Danmark og udlandet væsentligt for udvikling af de talentfulde løbere.

Udviklingssamtaler, personlig træneropfølgning, samt personlig træning i skoven er ligeledes væsentlige elementer for udvikling af talenter til elite niveau og er tilbud ungdomsafdelingen giver løbere som har meldt sig som gruppe 1 og dermed har en målsætning, en træningsplan, udfylder træningsdagbog og deltager aktivt i træninger. Vi har købt adgang til en online træningsdagbog, hvor trænerne kan følge den enkelte, løber og giver feedback.

Et element der vil kunne styrke overgangen, er ressourcer der kan være med til at fokusere endnu mere på overgangsfasen fra ungdoms til elitemiljø samt fokus på hvorfor løbere falder fra (specielt piger i alderen 14-17 år).

#### **4.6 Klubbens fokus på talenters udvikling af mentale-, sociale- og menneskelige kompetencer:**

Alle trænerne har DOF's træneruddannelse og har fokus på disse elementer i den daglige træning. Trænerne bliver tilbudt opfølgende kurser og trænerudviklingssamtaler.

Der er i hele ungdomsafdelingen fokus på udøvernes mentale, sociale og menneskelige kompetencer. Udvikling af de mentale kompetencer sikres blandt andet gennem den ugentlige tørtræning, samt den tørtræning, der finder sted på træningslejr og læringsture og ved anvendes af o-track.

De sociale og menneskelige kompetencer udvikles via en lang række af tiltag og ses som væsentlig, da orienteringsløb er en individuel sport og disse elementer er væsentlig for motivation og dermed fastholdelse i sporten.

Der er fælles opstart og afslutning i klubhuset i forbindelse med hver træning, samt hygge med brød og frugt i forbindelse med tørtræning. Der arrangeres Fællesspisning en gang om måneden.

Der er mulighed for mange ture i ind- og udlandet for løbere helt ned til 10-årsalderen og dette udvikler i høj grad løbernes sociale kompetencer, men også deres menneskelige kompetencer. Hvert år Kristi Himmelfartsdag arrangerer ungdomsløberne et konkurrenceløb med henblik på at tjene penge til ungdomsafdelingen. Dette arrangement giver de ældste løbere ansvar og det er deres ansvar at involvere de yngre løbere i opgaverne og dette øger deres menneskelige og sociale kompetencer

Der er i dagligdagen fokus på den mentor-rolle de ældste løbere har i forhold til de yngste og klubbens talentfulde løbere tager stort ansvar i forbindelse med oplæring af yngre løbere hvilket både opøver sociale og menneskelige kompetencer, men det opøver også i høj grad refleksion i forhold til egne løbekompetencer og løbstechnik.

#### **4.7 Er klubben bevidst om [Team Danmark og DIF's værdisæt for talentudvikling](#)**

ja



- Hvis ja, implementeres dette værdisæt i klubbens talentarbejde?

ja

#### 4.8 Klubbens talentmålsætninger og fokusområder for de kommende 2-3 år:

Klubbens specifikke talentmålsætninger er følgende:

Via rekruttering at sikre konstant tilgange af nye løbere og dermed den kritiske masse for at udklække nye talenter

Via TBU-konceptet at sikre konstant udvikling af løbernes færdigheder, både fysisk, teknisk og mentalt, hvilket styrker deres motivation og bidrager til at udvikle talenter

Via nyt tiltag sammen med forbundet at styrke overgangen fra talent til eliteløbere, med flere skemalagte fælles træninger, men også ville individuelle opfølgninger til den enkelte løber.

Fokus de kommende 2-3 år er på alle disse tre målsætninger, men mere specifikt på overgangen fra talent til eliteløbere, samt rekruttering, da selve udvikling af talentet har været i fokus de sidste seks år og vi har vist at vi har formået at udvikle et bæredygtig koncept. Det betyder dog ikke at det ikke kræver fokus med henblik på fortsat forankring og udvikling.

DOFs nuværende eliteplan blevet godkendt i marts 2021, hvor der indgår en national talentudviklingsstrategi. OK Pan har som tidligere beskrevet deltaget aktivt i udviklingen af denne eliteplan og talentudviklingsstrategi. OK Pan Ungdom tager udgangspunkt i talentudviklingsstrategien, der er en naturlig del af klubbens strategi for OK Pan ungdom. Talenthusholdets og Team Danmarks værdier er omsat i denne nationale talentudviklingsstrategi og dermed også i klubbens strategi.

## 5. Elite:

### 5.1 Klubbens elitepolitik:

- At videreudvikle talent- og elitekulturen i Pan, så vi til stadighed kan markere os som en af Danmarks bedste klubber og samtidig kunne blande os internationalt
- At manifestere Pans position som centrum for elite- og talentudvikling i Danmark

### 5.2 Beskrivelse af klubben træningsset-up for senior/elite

*Til inspiration kan flere af følgende emner beskrives:* Antal træningspas/-timer pr. uge, gruppe/holdsammensætning, generel vs. specifik træning, træningsmiljø, selvtræning vs. holdtræning etc. Træningen er tilrettelagt på ugeniveau via deltagelse i Elite centeret, hvor OK Pans klubtræning indgår som en del af trænings set-uppet. Se særskilt beskrivelse af Elite centeret på forbundets hjemmeside [https://do-f.dk/images/landshold/Dokumenter/2022\\_Elitecenter\\_Orientering.pdf](https://do-f.dk/images/landshold/Dokumenter/2022_Elitecenter_Orientering.pdf)

Derudover tilrettelægger Pans eliteafdelingen ture til internationale stafetter og 3-4 træningslejre årligt, samt diverse lokale træninger og sociale arrangementer.

Klubben har ansat en klubtræner og flere frivillige der ansvarlig for tre faste træninger om ugen, samt et styrketræningstilbud. Der er minimum fire træningstilbud om ugen for en seniorløber i OK Pan. I og med

elitecentret er i Aarhus, løber mange sammen udover de arrangerede træningen eller deltager i andre løbekonstellationer i byen – Runaar, Mikkeller løbeklub, Århus1900, AGF osv.

### **5.3 Klubbens målsætninger for eliteafdelingen i de kommende 2-3 år:**

At udvikle en elitekultur i OK Pan, så vi til stadighed kan markere os som en af Danmarks bedste klubber og også blande os internationalt.

At manifestere OK Pan's position som centrum for elite- og talentudvikling i Danmark.

De mere specifikke mål er:

At OK Pan vinder DIF medaljer ved alle danske mesterskaber både på herresiden og damesiden

At løbere fra OK Pan udgør en væsentlig del af det danske seniorlandshold også når det gælder deltagelse i internationale mesterskaber

At OK Pan har podieplaceringer ved internationale mesterskaber

At OK Pan er i top 10 ved store internationale klubstafetter

## **6. Trænerressourcer og talentmanagement:**

### **6.1 Ledelsesansvarlige for trænere og talentudvikling:**

Jeanette Finderup er i samarbejde med ungdomsudvalget og bestyrelsen i Pan ledelsesmæssig ansvarlig for trænerne og talentudvikling i klubben. Desuden er der løbende blevet anvendt konsulenter til denne opgave fra DOF samtidig med at der er løbende sparring af trænere. Desuden inddrages OK Pan også i DOFs generelle arbejde, da meget af det vi i OK Pan har introduceret vurderes som best practice, der kan implementeres i andre større orienteringsklubber.

### **6.2 Strategi for trænerudvikling/træneruddannelse:**

Alle trænere skal have forbundet træneruddannelse, som det bliver tilrettelagt ud fra TBU konceptet.

Denne træneruddannelse er mere målrettet aldersgrupper og opnåelse af specifikke kompetencer.

Alle trænere tilbydes en gang årligt en trænerudviklingssamtale, som dels afholdes individuelt og gruppevis.

De trænere som er ansvarlig for en specifik aldersgruppe, bliver samlet til gruppe

træningsudviklingssamtale. Ud fra identificerede behov i gruppen af trænere, tilrettelægges relevante kurser og uddannelse.

### **6.3 Navne på trænere og et kort formuleret erfarings- og uddannelsesmæssigt CV:**

Simon Trane Hansen (juniortræner): Træner 1 og træner 2 uddannelse. Tidligere talentcentertræner. H 21 løber på nationalt niveau.

Holger Schmidt (ungdomstræner): Træner 1 og træner 2 uddannelse. H 21 løber på nationalt niveau

Iben Valery (ungdomstræner): TBU træneruddannelse. D 21 løber på nationalt niveau

Morten Rindom Knudsen (ungdomstræner): Træner 1 og 2 uddannelse. H 21 løber på nationalt niveau

Asta Silkjær Møller (ungdomstræner): Ny udøver af orienteringsløb, men adventureracer

Peter Kilden (onsdagstræner): Uddannelse indenfor atletik, var tidligere en af Danmarks bedste løbere på 10.000 meter og halv- maraton. Varetager onsdagstræningen, hvor fokus er på fysisk træning.

Morten Kusk (onsdagstræner): Har en kandidat i idræt

Ella Richardson (minitræner): TBU træneruddannelse, D 17-20 løber på nationalt niveau

Asbjørn Kaltoft (børnetræner): TBU træneruddannelse, H 17-20 løber på nationalt niveau

Tobias Svarer (klubtræner): Træner 1 og træner 2 uddannelse. H 21 løbere på nationalt niveau

#### 6.4 Er klubbens aflønning af talent- og elitetrænere prioriteret?

For en mindre sportsgren som orienteringssporten er det svært at tilbyde større trænerlønninger. Der er dog sket en øget prioritering af dette gennem de senere år, men hvis klubbens skal opretholde det høje niveau med stadig flere landsholdsløbere i alle aldre, er det nødvendigt at denne del prioriteres endnu mere i årene fremover. Som klub skal vi kunne tiltrække de bedste klubtrænere for at kunne sikre endnu flere Aarhusianske løbere i dansk orienteringselite. Dette kan vi som klub ikke løfte alene, men skal gennem samarbejde med DOF og diverse pulje- og fondsmidler sikre det rette fundament.

#### 6.5 Øvrige relevante informationer vedrørende træner set-up:

Vore bedste ungdomsløbere deltager i ESAA morgentræning. OK Pan står for træningen af udøvere på folkeskoleniveau og gymnasieniveau. Vi har 16 ungdomsløbere som er tilknyttet Talentcenter Aarhus og deltager i den ugentlige talentcenter træning.

## 7. Samarbejdsaftaler:

### ESAA

7.1 Har sportsgrenen et formaliseret ESAA samarbejde? ja

7.2 Har klubben et formaliseret ESAA samarbejde? ja

- Hvis ja, er der sammenhæng mellem ESAA træningen og klubtræningen (kort beskrivelse)? Der er et tæt samarbejde mellem ESAA træneren, som er medlem er klubben og tidligere har været juniortræner
- Er der sammenhæng mellem klubbens krav til udøvere og ESAA's [Code of Conduct](#)? ja

- Hvis nej til formaliseret ESAA samarbejde. Ser klubben en mulighed for at blive en del af ESAA samarbejdet indenfor de kommende 2-3 år? ja/nej

### DIF/Team Danmark

7.3 Har sportsgrenen en placering i Team Danmarks støttekoncept: ja

- Hvis ja, hvilken? Klik her for at angive tekst.

7.4 Fungerer klubben som elite- eller kraftcenter under specialforbundet (med støtte fra Team Danmark)?:

ja

- Hvis ja, hvilken? Verdensklasse forbund

## 7.5 Fungerer klubben som forbundsgodkendt kraftcenter (uden støtte fra Team Danmark)?:

ja

- Hvis ja, beskrives klubbens rolle i forbundet: Forbundets elitecenter er placeret i Aarhus og er tæt knyttet til klubben og klubbens eliteafdeling. Alle elitecenterudøvere er medlem af OK Pan. OK Pan er Danmarks eneste eliteklub, som har eliteløbere på både ungdoms- og seniorniveau, hvilket tydelig ses på medaljeskamlerne ved de forskellige DM mesterskaber.

## Uddannelse

### 7.6 Beskrivelse af klubbens eventuelle samarbejde med uddannelsesinstitutioner (udover ESAA):

En del af klubbens løbere vælger at tage et år på Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole. Denne efterskole har en orienteringslinje og her er der et generelt samarbejde omkring udøverens træning, så løberen ikke taber niveau trods et efterskoleophold.

Vi har etableret et langvarigt forløb med to folkeskoler og arbejder på at få flere tilknyttet i 2022 og 2023. Vi har pt en udøver, som ikke er bosiddende i Aarhus, men som alligevel har valgt gymnasie i Aarhus for dermed at blive en del af ESAA morgentræning.

## 8. Supportfunktioner:

### 8.1 Beskrivelse af supportfunktioner klubben har til rådighed til at supportere talenter:

- Medicinsk, mentalt, kost, testning, fysisk træningsvejledning etc.

Gruppe 1 løbere tilbydes personlige udviklingssamtaler, træner opfølgning og en personlig træner, der giver mulighed for fysisk træningsvejledning. Klubben har tilbud til alle klubbens medlemmer om vurdering af eventuelle skader ved team Danmark-massør. Der afholdes kurser med Team Danmark massør om forebyggelse af skader. Dette er et tilbud til alle løbere.

### 8.2 Beskrivelse af supportfunktioner klubben har til rådighed til at supportere elite:

- Medicinsk, mentalt, kost, testning, fysisk træningsvejledning etc.  
Fremgår ovenfor

8.3 Har de bedste talenter adgang til Team Danmarks support funktioner? ja

8.4 Har de bedste seniorer adgang til Team Danmarks support funktioner? ja

8.5 Er der i klubben kendskab til [DIF's vidensbank](#)? ja

8.6 Har klubben en politik på spil-området, der indeholder retningslinjer for gambling og betting? nej

8.7 Er der i klubben kendskab til [Center for Ludomanis](#) hotline og hjælpefunktioner? nej

- Har trænerne i klubben den nødvendige viden omkring ludomani og spilleafhængighed, til at "spotte" og hjælpe udøvere med

spilleproblemer videre til disse hjælpefunktioner?

nej

**8.8 Er der i klubben kendskab til [Team Danmark og DIFs](#) hjælpefunktioner i forbindelse med spiseforstyrrelser?**

ja

- Har trænerne i klubben den nødvendige viden om spiseforstyrrelser til at "spotte" og hjælpe udøvere med spiseforstyrrelser videre til disse hjælpefunktioner?

ja

**8.9 Har klubben en politik på sociale medier-området, der indeholder retningslinjer for brugen af sociale medier blandt klubben udøvere?**

ja

**8.10 Har klubben en politik på området vedr. krænkende handlinger, der indeholder retningslinjer for forebyggelse og håndtering af krænkende handlinger blandt klubben udøvere?**

ja

**8.11 Udviklingsområder og planlagte handlinger på supportfunktionsområdet:**

Klubben har nedsat en kommunikationsudvalg, som i lighed med de øvrige udvalg i klubben, skal udarbejde en strategi, der er i sammenhæng med klubbens overordnede strategi.

## 9. Andre forhold

Klik her for at angive tekst.